



L'ENNEAGRAMMA CAPIRE E CAPIRSI

SEMINARIO AVANZATO

condotto da

TERESA MICHIAIRA

19 - 20 marzo 2011

**nuove
date**

Un'approfondimento della conoscenza della propria personalità di base e delle modalità di comportamento dei nove enneatipi, con accenno alle diverse modalità di comunicare.

Il seminario evidenzia i talenti specifici di ogni Enneatipo e indica la dinamica dell'evoluzione verso la propria essenza. Presenta inoltre la teoria dei sottotipi, molto importante per migliorare i rapporti interpersonali e favorisce un riconoscimento più sicuro dell'appartenenza ad una tipologia di Enneagramma. Confrontarsi in gruppo è un viaggio sempre nuovo verso una maggior comprensione di sé e dei rapporti umani.

Teresa Michiara, grafologa e counselor individuale e di coppia, conduce seminari e gruppi di formazione dal 1992.

ORARI

Sabato 19 marzo	14.30 - 18.30
Domenica 20 marzo	09.30 - 13.00

ISCRIZIONI

tel. 02-6590177 - info@palestraforte.it
cel. 349-1706766 - tmichiara@libero.it



 **PALESTRAFORTE**

PALESTRAFORTE

FELDENKRAIS

Dedicare tempo all'ascolto del proprio corpo, imparare a muoversi con posture più efficaci sono la base per affrontare la quotidianità in modo sano. Rendersi conto che non è "quanto", ma "come" ci si muove, che fa la differenza.

Lezioni di gruppo, individuali e seminari
Programmi specifici per il benessere della schiena

novità

SPIRAL-STRETCHING

Pensato con la musica, i movimenti circolari della spirale mettono in armonia tono ed elasticità muscolare.

Lezioni di gruppo

HATHA YOGA

Una forma di Yoga con un approccio dinamico per accrescere il proprio grado di consapevolezza, benessere e armonia, attraverso l'esecuzione di posture e tecniche di respirazione.

Lezioni di gruppo, individuali e seminari

novità

PILATES

Concentrazione e respirazione si fondono con il movimento attraverso una serie di esercizi in cui il corpo è lasciato libero nella flessibilità di potenziare il tono muscolare e la coordinazione.

Mat-work

Attrezzi

DANZA

Conciliare lo sviluppo motorio con quello espressivo e comunicativo per coinvolgere l'intera persona nell'atto simultaneo di muoversi, pensare e sentire.

Contemporanea tra Oriente e Occidente
Orientale e del Maghreb

novità

DANZA BAMBINI

Un progetto di impostazione posturale che concilia lo sviluppo motorio con quello espressivo e comunicativo per raggiungere consapevolezza artistica.

Propedeutica

Laboratorio creativo

6-8 anni

9-11 anni

novità

CORE INTEGRATION

Rinforzare la muscolatura profonda e verificare con facilità e precisione l'integrazione e la cooperazione delle parti in movimento per conferire flessibilità e stabilità all'intero apparato locomotore.

Seminari e formazione

Milano, Via Statuto 4 - www.palestraforte.it - SEGRETERIA: 02 6590177 da lunedì a venerdì ore 10 - 18

PALESTRAFORTE

*a ottobre
percorso introduttivo*



Feldenkrais®
Core integration
Spiral-stretching
Yoga
Pilates

DANZA BAMBINI

Scoprire la musica e il ritmo per raggiungere consapevolezza artistica.
Scoprire il proprio corpo e usarlo come mezzo di comunicazione.
Scoprire la qualità del movimento in relazione alle emozioni.
Scoprire l'organizzazione posturale in relazione a movimento e spazio.

Questo è il progetto che i nostri insegnanti, diplomati alla Scuola di Ballo del Teatro alla Scala, sviluppano con gli allievi per risvegliare o mantenere vivo il loro talento.

- **Propedeutica**
- **Laboratorio creativo**
- **Classica 6 - 8 anni**
- **Classica / Contemporanea 9 - 11 anni**

Le lezioni si svolgeranno da lunedì a venerdì
nella fascia oraria 16:00 - 18:30

iscrizioni
aperte